

## 自律神経の乱れが引き起こす疾患

### ①自律神経失調症

精神的なストレスや過労が引き金となる。心や体に不調が現れ、不安や緊張、抑うつ、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠などの症状が現れる。

### ②神経性胃炎

仕事などによる精神的ストレスや過労が原因となる胃炎。ストレスや生活習慣の乱れなどから、自律神経がバランスを崩し、胃酸が過剰に分泌され、気分がふさぐ、のどがつかえる、胸やけがする、胃が痛む、もたれるなどの胃炎の症状を引き起こす。

### ③過敏性腸症候群

腸のぜん動運動に異常が起こり、腹痛を伴う慢性的な下痢や便秘を引き起こす。検査で調べても、目に見える異常が認められないのが特徴。

### ④メニエール病

ストレスなどが原因で内耳のリンパ液に異常が生じる。自分や周囲がぐるぐる回るめまいと、どちらか一方にだけ起きる耳鳴り、そして難聴の3つが同時に起き、多くの場合、強い吐き気や嘔吐を伴う。危険な疾患ではないが、放置すると耳鳴り、難聴が進行する。

## 自律神経の乱れに「注意を

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。その2つのバランスを損なうのが「自律神経の乱れ」です。不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現れます。

はつきりした内蔵や器官の病変によるものではないため、症状の現れ方もとても不安定です。

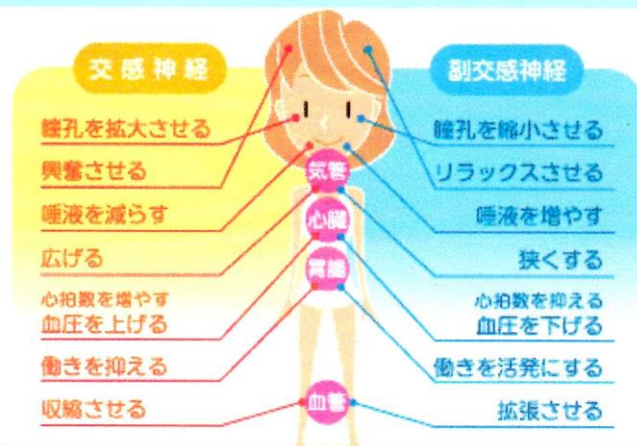
春は「体がだるい」「イライラする」「やる気がでない」など心身の不調を感じる方が多くなります。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる自律神経の乱れが原因になっているかもしれません。

## 自律神経の乱れをチェックしてみましょう

- めまい・耳鳴り・立ちくらみが多い
- 胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある
- 心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶ時がある
- 息苦しくなるときがある
- 手足が冷えるときがある
- 胃の調子が悪い時が多い
- 下痢や便秘が多い、又は繰り返す
- 肩こり、腰痛がなかなか治らない
- 手足がだるいときが多い
- 顔や手足だけ汗をかく
- 朝、起きるときに疲労感がある
- 気候の変化に弱い
- やけにまぶしく感じる時がある
- 寝ても寝足りない
- 夢をよく見る
- 風邪でないのに咳がよく出る
- 飲み込みづらい、喉に違和感がある、ろれつが回らない時がある

左記の質問のうち、2つ以上当てはまった場合は要注意です。

日常生活に支障があるなど、気になる症状がある方は、その症状にあった病院の受診をして下さい。



### ☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

- ①治療費は **0円**。ES-530 や超音波も **無料**。
- ②病院との併用も可
- ③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

### 日常生活での予防法

- ◆決まった時間に起床し、朝食は必ず食べる
- ◆自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する
- ◆良質な睡眠をとる
- ◆体温調節ができる服装を心掛ける
- ◆ストレスを解消させる
- ◆ゆっくり長くできる運動をする



## ★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：三つの吸気孔と二つの換気扇で一方向に換気
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③消毒の徹底：ベッド、スリッパ、ボールペン、ドアノブなど
- ④混雑緩和：予約制につき混雑なし（月・火の午後がすいています）

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ



院長ブログ



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、ぎっくり腰の方や寝違いの方が大変多く来院されました。寒暖差や気圧の変化が大きかったことに加え、外出自粛による運動不足やストレスが影響しているように感じます。運動による体のこわばりとストレスによるそれは明確に違います。ストレスは特に首や肩、腸腰筋（腰の筋肉の一つ）を緊張させ、無意識に力んでしまうので自覚がないのが特徴です。（院長）



先月は、東大山の河津桜並木を見てきました。桜祭りは中止でしたが、それなりの人が訪れていました。混雑するほどではなかったので駐車場は待つことなく止められました。河津桜はもちろん華やかでキレイでしたが、子供連れの若い親子やペットを連れてのんびり散歩する姿にホッとしました。特に年配のご夫婦がベンチに座って桜を眺める後ろ姿が印象的でした。（鈴井真由美）



いつもお願いしている美容師さんが、ケガのためしばらくお休みされることになり、これを機に新しい美容院を検索中です。髪の毛の悩みも多いですし、私は静かに雑誌を読んで過ごしたい方なので、相性や雰囲気が合うかどうか少し不安もありますが、春なので気分転換したくてワクワクしています。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩こりなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設  
Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

